

Se préparer à un examen

Quelques trucs pour mieux apprendre

- Répéter : mentalement ou à voix haute;
- Souligner : encadrer, ombrer avec des couleurs différentes;
- Recopier ses notes;
- Résumer oralement ou par écrit;
- Paraphraser : reprendre dans ses propres mots;
- Faire des commentaires;
- Formuler des questions;
- Créer une image mentale;
- Inventer un exemple;
- Enregistrer le texte ou les formules à retenir;
- Se récompenser;
- Contrôler son anxiété;
- Identifier les ressources disponibles dans l'entourage;
- Travailler en petits groupes.

Comportement avant l'examen

- Être positif.
- Programmation : « Je veux réussir. Je vais réussir. »
- Prévisualisation de la situation d'examen : t'imaginer entrer dans la salle de l'examen, calme, sûr de toi-même; t'installer; répondre aux questions, etc. Te voir gagnant.

Planifier

- Avoir un horaire d'étude et adopter des techniques de mémorisation qui te conviennent.
Ne pas étudier plus d'une heure sans prendre une pause de quelques minutes.
- La veille de l'examen : réviser afin de vérifier si quelque chose doit être approfondi, mais ne pas te lancer dans une nouvelle matière à étudier. Te détendre le reste de la soirée.
- Préparation physique et psychologique :
 - Prendre un repas léger et équilibré;
 - Porter des vêtements confortables et que tu aimes;
 - Faire un exercice de relaxation de 20 minutes et un exercice de visualisation (te voir en situation d'examen et constater que tout se déroule bien).
- Te concentrer uniquement sur l'examen, oublier tout le reste.

Comportement durant l'examen

- Avoir tout le matériel nécessaire pour l'examen : feuilles, crayons, calculatrice, mouchoirs, etc.
- Avant de commencer, faire le vide, te concentrer sur la matière et oublier les notes.
- Consacrer toute ton énergie à répondre correctement aux questions.
- Lire l'examen en entier.
- Répartir le temps afin de pouvoir répondre à toutes les questions. Réserver du temps pour une révision finale. Prendre tout le temps alloué.
- Réponds d'abord aux questions qui te semblent faciles. Cela te donnera confiance.
- Si tu as de la difficulté à exprimer tes idées, fais-toi un brouillon sur une feuille séparée, cela aide toujours.
- À la fin, prends le temps de bien relire les questions et tes réponses. Ajoute éventuellement quelques éléments complémentaires et vérifie l'orthographe et la ponctuation.

Comportement après l'examen

- Prends le temps de te détendre, paie-toi un peu de bon temps pour refaire ton énergie. Ne te lance pas tout de suite dans l'étude.
- Quand tu reçois ton examen corrigé, lis les commentaires de l'enseignant, corrige les erreurs que tu as commises afin de ne pas refaire les mêmes à l'avenir, et pose des questions s'il y a quelque chose que tu ne comprends pas.
- Au besoin, informe-toi sur la pondération.

Rappel : un examen n'est qu'un résumé de ce que tu as appris.